Esperantista Vegetarano

2016/1



Esperantista Vegetarano 2016/1

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Kovrilpaĝe: Florantaj sovaĝaj pizoj (*Pisum sativum subsp. elatius*) apud la lago Albano en Italio. Foto de Filomena CANZANO (Italio).

Limdato por sendi kontribuaĵojn por E/V 2016/2: la 31-a de oktobro 2016.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Paola GIOMMONI, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Flandra Esperanto-Ligo*, Belgio. ISSN 2075-1346

Antaŭparolo kaj adiaŭo

Karaj legantoj,



Kiam mi unue aŭdis pri Esperanto, mi estis 12-jara. Simpatia instruisto menciis ĝin, kaj samtempe esprimis bedaŭron, ke ĝi malsukcesis, kaj dum 20 jaroj mi ne plu pensis serioze pri ĝi. (Mia nevo, Mark, nun Prezidanto de UEA, ekaŭdis pri ĝi je la sama aĝo, sed favore: notu kiel altvaloras taŭgaj vortoj je tiu akceptema aĝo.)

Mi iĝis vegetarano en 1966, kaj estis dank' al anonceto en la *British Vegetarian* post du jaroj ke mi denove pripensis Esperanton. Mi estis, je tiu momento, instruisto de la franca lingvo, kaj rapide eksciis ke, por junaj irlandanoj (kaj ne nur!) tiu bela lingvo ne estas facila. Mi do mendis instrulibron pri Esperanto, kaj tuj komprenis kiel inteligente ĝi estis planita. Nu, permeson instrui ĝin al miaj kompatindaj lernantoj mi ne ricevis, sed kia bona ideo, mi pensis, por unuigi la vegetaranojn de la mondo!

Kompreneble, mi unue bezonis lerni la lingvon; kaj post du jaroj mi decidis ĉeesti la 55an Universalan Kongreson, en Vieno; kaj tie mi unue renkontis Erneston VANA, fervoran vegetaranon esperantistan el Ĉeĥoslovakio (kiel ĝi tiam nomiĝis). Ni tuj decidis aperigi novan numeron de *Esperantista Vegetarano* dum la venonta jaro, t.e. 1971. Li havis amason da artikoloj, same amason da adresoj, ĉefe de homoj en Orienta Eŭropo, kiuj en tiu epoko ne rajtis ricevi revuojn el okcidentaj landoj.

Ne supozu, ke tio estis la komenco de nia presita organo! Sur la kontraŭa paĝo vi legas la vortojn „Movado fondita en 1908”; kaj la fondintoj ne longe atendis antaŭ ol produkti la unuan novaĵleteron. Inter tiam kaj 1970 aperis ne malmultaj revuoj: multaj el ili, ho ve, por ĉiam perditaj, dank' al du mondmilitoj kaj unu milito „malvarma”.

Ankaŭ la lastaj 45 jaroj ne estis senproblemaj, kvankam ili estis ankaŭ benitaj de la sinsekva alveno de du sindonemaj sekretarioj, Lilia FABRETTO kaj Heidi GOES. Mi menciu ke Lilia sciis absolute nenion pri Esperanto ĝis ŝi vidis ekspozicion pri la lingvo dum monda kongreso de vegetaranoj en Germanio; post du/tri jaroj ŝi revenis kaj diris: „Mi lernis la lingvon; kion mi nun povas fari por helpi?”

Pri mi mem, mi devas konfesi ke, post tiom da jaroj, mi sentas min elĉerpita. Dum la lastaj jaroj, kvankam mi portis la titolon „Prezidanto”, mi ne agis kiel prezidanto, kiu devus esti plena de ideoj kaj senĉese entuziasma pri la posteno. Do fine, dankon al ĉiuj!

Christopher FETTES

Verda manĝo dum la verda kongreso en la verda universitato

de Peter BALÁŽ (Slovakio)



Verda koloro estas ja „nia koloro”, kiel simbolo de espero kaj „la koloro” de esperantistoj. Ĝi tamen havas, en pli vasta senco, multe pli da signifoj, ol nur tiun rilatan al Esperanto. Unu el ili estas la ekologia, alia rilatas al la agrikulturo, plia al la kompata, sana manĝmaniero, manĝkulturo.

Ĉi-foje, por la 101-a Universala Kongreso de Esperanto la LKK provas kombini kaj prezenti ĉiujn signifojn de la verdo dum-kongrese! La nova jarcento de UK-j ja efektive estas taŭga momento,

por eki novajn vojojn, vastigi niajn horizontojn, kunlabori pri pli verda mondo kun aliancanoj. Jen kelkaj vortoj pri la kongresa verdeco:



Esperanto: pri tiu ĉi verdo ni ja ne devas multon paroli, la UK estas la plej granda ĉiujara manifestiĝo de Esperanto kaj esperantistoj tutmonde. Indas do subteni ĝin per partopreno kaj grandigo de la aranĝo, sed ankaŭ per aktiva partopreno kontribui al la evoluo de nia movado.

Ekologio: multaj partoprenantoj de Eŭropo povas atingi ĝin trajne, buse, aŭte, sen bezono de flugoj. Ankaŭ ene de la urbo oni eĉ ne bezonos urban trafikon aŭ aŭtojn, ĉar eblus paroli pri „*pieddistanca kongreso* (Kongresejo, hoteloj, student-hejmoj, stacidomo, urbocentro, restoracioj, du grandaj aĉetcentroj, ĉio troviĝas ene de pieda distanco de 1 km.)

Ekonomio: La tranoktado-prezoj ekas jam ĉe 7 EUR/nokto, manĝo-kostoj estas ankaŭ modestaj, ekz. tagmanĝo en restoracio: 3,50 EUR, biero: 1 EUR. Do ne plu eblas tro plendi pri tro kosta kongreso, averaĝa/meztavola E-isto devus kapabli ĝin senprobleme partopreni.

Agrikulturo: La Agrikultura universitato, kie la tuto okazos, mem portas kromnomon „Verda universitato". Ĝi ja okupiĝas pri diversspeca kultivado kaj kreskigo de nutraĵoj. Aldone ĝi mem troviĝas en bela verda areo, ĉirkaŭita per parko de unu flanko kaj propra botanika ĝardeno de la dua flanko, kie eblos ripozi aŭ simple promeni sur/apud/sub/inter la tieaj verdaĵoj.

Manĝo: Ĉi-jare ankaŭ legantoj de *Esperantista Vegetarano* devos esti kontentaj pri UK – veganoj kaj vegetaranoj povos ĉi-foje pli facile kontentigi sian apetiton rekte en la kongresa areo. Malgraŭ la fakto, ke

la urbo daŭre bedaŭrinde ne havas vegetaran/veganan restoracion, aŭ parte eĉ ĝuste pro tio, decidis la LKK faciligi la „verdan manĝon" por ĉiuj kongresanoj. Tial do estis kontaktitaj kelkaj liverantoj, manĝbutikoj ktp., kiuj havos surloke siajn ejojn por manĝigi kongresanojn per siaj bongustaĵoj. Ankaŭ kun la surloke stabila bufedo okazis interkonsento pri havigo de senviandaj (kaj veganaj kaj vegetaraj) manĝoj por la kongresa semajno, klare markitaj.

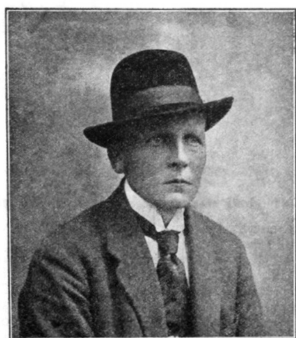


Ankaŭ dum la festena bankedo elekteblos bongustega vegana menuo – malgraŭ tio relative malmultaj elektis ĝin ĝis nun. Aldone, en ambaŭ plej proksimaj du grandaj aĉetcentroj (OC Mlyny kaj OC Centro) – kiuj distancas nur ĉ. 400-500 m de la kongresejo, troviĝas la firmaoj, kiuj pretigas freŝajn sukojn. Al ĉiuj mi elkore ilin rekomendas, mem mi estas ofta kliento tie, nun organizante la kongreson ☺. Ankaŭ la centroj enhavas manĝoangulon, kun diversaj specoj de manĝotipoj kaj kuirmanieroj, kie ja ankaŭ eblas trovi „verdan manĝon". Temas pri veganaj sandviĉoj, aziaj specialaĵoj, salatoj ktp.

Krome, pluraj restoracioj en la urbo havos tradukojn de siaj menuoj ankaŭ en Esperanto – kaj en tiu okazo ni ankaŭ instigas ilin rekte en la menuo marki por la partoprenontoj la veganan/vegetaran alternativon, por ke ĝi estu facile trovebla. Ĉiuj tiuj lokoj estos markitaj per glumarko ĉe enirpordo kaj oni ricevos pri ili informon antaŭ la kongreso pere de nia Facebook-paĝo kaj retejo de la kongreso, kaj dum la UK pere de afiŝoj kaj informoj en la kongresa libro.

Pri la verdaj manĝoj mi do povas garantii, ke ni faras ĉion eblan, por ke ne nur ĝisostaj veganoj foriru kontentaj, sed ke ni pere de „verdaj" bongustaĵoj allogu al tia ĉi alternativa, kompata manĝostilo ankaŭ la ceterajn, kiuj ankoraŭ ne komprenis, ke sola Esperanto ne sufiĉos ŝanĝi nian mondon. Tiaj ŝanĝoj estas bezonataj en diversaj terenoj, kaj unu el la plej urĝaj kaj ekologie plej pezaj estas ĝuste la nuna manĝokutimo, kiu damaĝas kaj la konsumantojn, kaj la suferantajn bestojn, kaj fine la tutan planedon kun sia ekosistemo.

Tial mi, nome de la LKK, kiel ties prezidanto kaj mem vegetarano dum ĉ. 15 jaroj (kaj transiranta al veganismo) ŝatus inviti kaj kuraĝigi ĉiujn legantojn de *Esperantista Vegetarano* partopreni la Universalan Kongreson en Nitro ĉi-jare. Ĉi-foje, signife pli grandan atenton ni dediĉas al la ebloj manĝi sen superflua krueleco, pli sane, kompate kaj ekologie. Estu do certaj, ke la 101-a UK pensos ne nur pri „verd-lingvanoj" sed ankaŭ pri „verd-manĝantoj"! ☺



PS: Temos pri *historie unua UK en Slovakio* (Post 100 jaroj, la unua slovaka, kaj la 101-a ĝenerale. Malgraŭ tio, la unua slovako – granda pacifisto Albert ŠKARVAN partoprenis jam la 3-an kongreson en la jaro 1907 – kaj samjare li eldonis la unuan lernolibron en la slovaka, la movado en Slovakio devis atendi 100 jarojn por povi gastigi la UK-n). Espereble temos ankaŭ pri signife pli verda kongreso, rilate al la manĝokutimoj de la kongresanoj. Pri tio ni, LKK, kalkulas pri via helpo, karaj legantoj! Per partopreno kaj subteno vi povas kontribui al la disvastigo de tiu ĉi ideo por la ontaj kongresoj de tiu ĉi ilia dua jarcento.

Detaloj pri la kongreso: *www.nitra2016.sk, www.uea.org/kongresoj*

Peter BALÁŽ (Petro)
LKK-prezidanto

Irina MIRONOVA (1949-2015)



Irina MIRONOVA. **mir_paco** – tiel komenciĝis ŝia retpoŝta adreso. La nomo Irina en la greka signifas „paco”; ankaŭ la rusa vorto „mir” signifas la samon.

Ŝi estis vere mirinda kaj unika homo.

Pri nia konatiĝo kaj komenco de interrilatoj mi skribis en la rakonto *Historio de Amo*, aperinta en novelkolekto *El ombro* (Moskvo, *Impeto*, 2008). Ŝi priskribis tion de sia flanko en sia rakonto *Kanto pri Moskvo*, aperinta en la revuo *La Karavelo* – vizitu *http://www.karavelo.net/revuoj_eo.html* kaj elŝutu la 9-an numeron, legu p. 13-15. Ni vere feliĉis dum preskaŭ 19 jaroj...

Antaŭe ŝi vivis en Siberio, kaj ŝia vivo estis treege malfacila. Ŝi devis edziniĝi al hazarda ulo, ĉar en kaduka vilaĝa domo vintre ne eblis pluvivi sen vira helpo. La edzo drinkis, skandalis kaj minacis ŝin – ŝi toleris, ĉar ja ŝi mem decidis kuniĝi kun li, do neniu kulpas... Fine li faris krimon kaj, timante neeviteblan enprizonigon, mortigis sin...

Do mi ĉiel klopodis, ke ŝia vivo kun mi estu libera kaj trankvila, ke ŝi povu evoluigi kaj riveli sian krean individuecon. Komence ŝi eĉ ne volis transloĝiĝi en Moskvon – sed baldaŭ trovis ĉi tie multajn geamikojn kaj vere kontentis.

Ŝi laboris en la Akademio de Korusa Arto (speciala lernejo, donanta ĝeneralan kaj specialan kleron, mezan kaj superan, al kante talentaj geknaboj-gejunuloj) – instruis muzikan informadikon (tio estas ĉefe komputila kompostado de muziknotoj, sed ne nur). Krome ŝi redaktis la fakan revuon, mem verkis multajn artikolojn por ĝi. Sur la paĝoj redaktitaj de ŝi vi ne trovos eĉ unu erareton.

Ŝi faris laboron normale sufiĉan por 3-5 homoj. Ĉar al ŝi estis interese, kaj la laboron ja necesis plenumi, ŝi havis akran devokonscion – do ŝi laboris ankaŭ dum dimanĉoj kaj festoj. Pluraj ŝiaj kolegoj – same aĝaj

kiel ŝi kaj ne havantaj teknikan kleron – „ne amikis" kun komputilo, ne scipovis korekte uzi tekstajn kaj muzikajn redaktilojn. Ŝi ĉiam helpis, kaj ofte eĉ mem faris anstataŭ ili



Jam havante sciencan gradon, estante docento, ŝi decidis ricevi duan superan kleron, pri matematiko – por scii pli ol ŝiaj lernantoj. Do ŝi studentiĝis en la Moskva Ŝtata Universitato (la ĉefa, plej prestiĝa en Rusio) kaj diligente studis ĉiuvespere. Ĉiuj studentoj en la grupo estis multe pli junaj ol ŝi, ĉiuj krom ŝi havis ian teknikan kleron – do al ŝi estis plej malfacile, sed ŝi ne cedis.

Ŝi ĉiam estis neformala gvidanto. Estis ŝi, kiu plurfoje organizis renkontiĝojn de siaj samklasanoj-samgrupanoj – kaj homoj revidantaj unu la alian post multaj jaroj, vere kortuŝiĝis kaj dankemis al ŝi.

Homoj en multetaĝaj domoj de grandaj urboj ofte ne konas eĉ najbarojn de la sama etaĝo. Irina jam dekomence salutis ĉiujn, kaj baldaŭ la tuta domo alkutimiĝis. Nun preskaŭ reflekse mi diras

„Zdravstvujte!” – t.e. (r)estu sana!, tradicia rusa saluto – al ĉiu renkontita en la domo. Se iu ne salutas min – mi scias, ke li estas fremdulo...

En sia naskiĝurbo Kemerovo (en Siberio) ŝi instruis E-on al infanoj de antaŭlerneja aĝo – tio ĝenerale maloftas. La infanoj kaj gepatroj treege ŝatis ŝin. En Moskvo ŝi entuziasmigis pri E-o sian plej bonan lernanton (kaj poste kolegon) Vasilij Peĥov, kaj eĉ en la laborejo ili interparolis en E-o. Organizi sisteman instruadon de Esperanto en grupo ĉi tie ŝi planis, sed ne sukcesis – pro trookupiteco per alia laboro...

Por naskiĝtagoj – ne nur de amikoj, sed eĉ de apenaŭ konataj homoj, al centoj – ŝi verkis gratulajn akrostikojn, en Esperanto kaj en la rusa, trovante konvenajn vortojn por ĉiu konkreta persono laŭ la literoj de ties nomo. Eĉ kuirreceptojn (certe vegetarajn) ŝi rimis, faris kantojn, multobligis broŝurojn komputile kaj donacis al geamikoj. Ŝi bonege fotis, ŝiaj fotoj estis kelkfoje premiitaj en konkursoj, aperis en revuoj. Albumetojn kun fotoj pri naturo ŝi malavare disdonacis. Ŝi verkis en E-o hajkojn, limerikojn, novelojn – pluraj estis presitaj en revuoj kaj libroj, vidu ekzemple la jam menciitan *La Karavelo*, n-roj 2 kaj 6 kaj la novelaron *El ombro*. Ŝi tradukis la rusan versfabelon *Teremeto*, mi iom poluris ŝian tradukon, kaj fine ĝi estis eldonita en Italio.

En ĉiu E-aranĝo ŝi elpaŝis kun interesegaj prelegoj pri muziko: ĵazo, ragtimo, rok-operoj, rusaj romancoj, verkoj de certaj komponistoj. Ŝi rakontis kaj tuj ilustris pianludante. Ŝi pian-akompanis komunan kantadon en nia moskva E-klubo. Trifoje ŝi partoprenis Universalajn Kongresojn (2005, 2006, 2009) – kaj ĉiufoje kantis en la Internacia Koruso aŭ pian-akompanis por ĝi. Trovu la kongresan (septembran) numeron de la revuo *Esperanto* 2005 – sur p. 188 vi vidos ŝin, ĝojan kaj inspirplenan, meze de tiu tutmonda muzikista kolektivo...

Ŝi neniam malsanis, kaj atribuis tion al sia sana vivmaniero kaj pozitiva rilato al la vivo. Ĉiutage dum la tuta jaro, matene kaj vespere ŝi surverŝis sin – subĉiele, eĉ en 20-grada frosto – per du siteloj da malvarma akvo. Mi longe tion observis, kaj nur post dek jaroj kuraĝis aliĝi... Ni ofte promenis nudpiede.

Ŝi ĉiam estis absolute sincera, ne strebis konformiĝi al mondumaj „normoj”. Vestis sin plej simple, tute ne uzis kosmetikaĵojn kaj juvelaĵojn. Do logike ŝi aliĝis al naturismo, kvankam pli frue ŝi eĉ ne aŭdis pri ĝi.

Mi siatempe manĝis ĉion ajn, ne tre atentante. Ŝi – per propra ekzemplo, ne per devigo – montris, ke vegetaraj manĝoj havas plurajn avantaĝojn. I.a. mi tuj konvinkiĝis pri la erareco de la populara opinio, ke en nia malvarma lando oni ne povas vivi sen viando, kaj ke fruktoj ĉi tie tro multekostas. Certe mi ne povis devigi ŝin kuiri por mi tion, kion ŝi ne manĝis mem – do mi volonte manĝis ŝiajn vegetarajn kuiraĵojn, vere bongustegajn. Komence mi iam – kiam mi volis – aĉetis por mi ion pretan, ŝinkon aŭ simile, sed baldaŭ ne plu – ĉar mi komprenis, ke mia organismo jam ne volas tion.

Ŝi iĝis peranto por EV – ĉar same kiel pri aliaj aferoj, ŝi vidis, ke jen estas farenda laboro, kaj neniu alia povas fari tion kun la necesa kvalito (aŭ simple oni ne emas...). Do ankaŭ tiun laboron ŝi plenumis modele, samkiel ĉiujn ceterajn: akurate dissendis la revuon, reklamis ĝin en Esperanto-aranĝoj, eĉ verkis kanton pri ĝi.

Ŝi kvazaŭ intencis vivi 200 jarojn, havante 50 horojn diurne. Kiom da nerealigitaj planoj restis! Nun mi retrovas hejme multajn librojn, ŝajne eĉ nelegitajn, pri plej diversaj temoj. Superan matematikon por universitato, sciencpopularajn librojn por mezlernejanoj, metodikajn taksilojn, diversajn vortarojn... Amason da muziknotoj kaj muzik-instruaj libroj mi fordonis al proksima muziklernejo.

Ho ve, la rezervoj de la homa korpo estas grandaj, sed ne senlimaj, kaj povas finiĝi subite. Lastsomere ŝi treege maldikiĝis – sed opiniis tion provizora problemeto, korektebla per pripensita nutrado. Aperis malsentivo en la kruroj – sed ŝi plu ĉiumatene kuradis en arbaro, kvankam kelkfoje forte falis. Ŝi neniam plendis pri siaj sanproblemoj, eĉ al mi preskaŭ nenion diris... kaj viziti kuraciston – „mankas tempo”, ĉar necesas labori kaj studi. Unu tagon ŝi bezonis multe piediri – kaj vespere apenaŭ atingis la hejmon, ne povante paŝi. Sekvatage ŝi impetis al la laborejo, eĉ se per taksio – ĉar estis urĝaj aferoj. Mi

apenaŭ konvinkis ŝin resti hejme, vokis kuraciston. Ŝi dum semajno restis hejme, sidante faris mastrumajn laborojn – kaj paralele legis, studis. Ĉiudimanĉe ŝi telefonis al sia frato en la urbo Tomsk (3500 km for de Moskvo), sed eĉ al li ne diris pri sia malsano. Ŝi kredis baldaŭ resaniĝi, sed... Ŝia forpaso estis neatendebla terura bato por ĉiuj.

Homo vivas, dum ni memoras lin aŭ ŝin. Do – ni memoru ŝin kun multaj dankoj pro ĉio bona, kiun ŝi faris por homoj. Por vere multaj homoj...

Jen la modesta sincera poemeto, kiun mi verkis por ŝi komence de niaj interrilatoj:

Paco



„Paco" – estas la nomo fiera.
ĝi konvenas por vi, amikin'.
La renkont' povus esti pretera,
sed la sort' proksimigis ja nin.

Kiu dirus, ke velkas la sentoj,
se proksimas de l' vivo aŭtun'?
De l' kuneco maloftaj momentoj
revenigas miraklon de jun'.

Ravas min via milda tenero,
via belo matura kaj saĝ'.
Ĉio bonos! La lum' de espero
hele brilas sur via vizaĝ'.

Kaj post longa barakto sencela
venis nun harmonio kaj pac' –
ĉio nur dank' al vi, mia bela,
de la sorto subita donac'!

Valentin MELNIKOV

La 3-a akvo-projekto sukcesas!

Fragmento el la raporto de la prezidanto de Kamparana Solidareco
Etienne KATCHELEWA[1]

Resumo pri la konkretigo de la projekto



En la jaro 2013 por solvi la trink-akvan problemon, kiu trafis la Kalimajn enloĝantojn, Kamparana Solidareco/PIEADC iniciatis la unuan akvan projekton, kiu provizis la Ĝeneralan Hospitalon en Kalima per aliro al pura akvo.

En la jaro 2014 la dua ŝtupo estis la sukcesa provizo de pura akvo-alirado al la loĝantaro de Camp Central. Fine de decembro 2015 komenciĝis la tria ŝtupo, kiu celis servi la loĝantaron de Camp Plessy kaj Camp Famille. Pro ĝia sukceso 4 200 loĝantoj de Kalima Centro nun havas adan akvaliradon.

La ricevita monsumo (11 500 eŭroj) financadis la aĉeton de la materialoj (cemento, ŝtoneroj, genutuboj ktp), la salajron de la dungitoj (masonistoj kaj plumbistoj) kaj la malgrandajn asignaĵojn al neprofesiaj helpantoj. N.B.: Oni povis aĉeti la materialojn nur en Goma en Norda Kivu-provinco, kaj ili estis transportitaj al Kalima per ŝarĝaŭto kaj aviadilo.

---

[1] *Pli ampleksan raporton vi povas trovi en la retpaĝo: http://rosejo.blogspot.dk/2016/02/pri-sukceso.html*

Same kiel ĉe la Fontano Betty la akvo estis ĉerpita el la akvujo Stacio Omari Ĉami kaj ĝi estis transportita 1 002 metrojn per unucolaj kaj ducolaj tuboj al Camp Plessy. Ni komencis la laboron la 14-an de decembro 2015 kaj ni finis ĝin la 29-an de januaro 2016. Ni ankaŭ riparis kelkajn el la malnovaj tuboj dum tiu periodo. La materialoj venis el Goma, Norda Kivu-provinco kaj per aŭto kaj per aviadilo.

Rezultoj

Du kranaroj estis konstruitaj en du malsamaj lokoj. Komence Kamparana Solidareco/PIEADC celis fari akvujon nur en Camp Plessy, sed la loĝantoj de Camp Famille petis de Kamparana Solidareco, ke ili ankaŭ konstruu kranareton kun du kranoj por ili. Petite kaj farite! Oni nomas ĝin „Kranaro Ans”, dum la ĉefa kranaro de Camp Plessy, kiu havas kvar kranojn, nomiĝas „Kranaro Hans Bakker”. La enloĝantoj de Camp Famille, kiuj ĉerpis la akvon el „Kranaro Betty” nun sendepende ĉerpas akvon el sia propra kranaro.



Manĝi vegane en Angolo

de Heidi GOES (Belgio)

Fine de 2015 mi pasigis 7 semajnojn en Angolo. La celo estis kolekti informojn pri la tieaj variantoj de la konga lingvo, kadre de doktoriĝa esplorado en kiu mi devas kompari ĉiujn variantojn/dialektojn de tiu bantua lingvo. La lingvo(-variantoj) estas parolata(j) krom en Angolo ankaŭ en Demokratia Respubliko Kongo, la Respubliko Kongo kaj en Gabono. Mi ne verkos ĉi tie pri tiuj esploroj, sed pri tio, kiel mi sukcesis manĝi vegane, kiel mi promesis al Paola, mia kuraĝa posteulo kiel sekretario de TEVA.

La peto por tia artikolo ne estas miriga. En afrikaj landoj ne facilas manĝi vegane. Haveblas multe malpli da diversaj anstataŭantoj por viando kaj lakto ol en okcidentaj kaj aziaj landoj, kaj vegetaraj restoracioj maloftas, des malpli veganaj restoracioj. Mi eĉ ne unu fojon manĝis en vegetara restoracio en Angolo. Laŭ la interreto haveblas unu (Kamba'r) en Luanda, sed mi ne havis okazon iri tien. Mi tranoktis en la urboj Luanda kaj Uige kaj en la provinco Cabinda. El la samnoma urbo Cabinda, mi vojaĝis ankaŭ al aliaj urbetoj kaj vilaĝoj de la provinco Cabinda (kiu estas eksklavo de Angolo), kiel Landana, kie mi pasigis unu nokton.

Mi sukcesis manĝi vegane en Angolo, sed malofte mi bonguste manĝis en restoracio. En la ĉefurbo Luanda la du (nevegetaraj) restoracioj kie mi bone manĝis estis ambaŭ tre multekostaj. Aldone, unu estis ankaŭ tre for kaj nur unu fojon mi iris tien, kaj en la alia mi spertis malhonestan konduton ĉe la unua vizito (kaj do mi malemis reiri tien ofte). Bedaŭrinde mi ne havis la eblon kuiri mem, nek multe da tempo por esplori multajn restoraciojn. Ankaŭ la sekurecproblemoj malhelpis esplori trankvile aliajn kvartalojn. La restoracio kien mi iris plej ofte, estis tutapuda libana restoracio, kie mi povis aĉeti 'araban panon' kaj manĝi kikerbulojn kaj salatojn. La 'tutvegetara' tagplado ne vere plaĉis al mi, nek la fakto, ke la kuiristoj tuŝis unue la viandon per siaj plastaj gantoj, kaj poste la kikerbulojn. Feliĉe mi relative facile povis

aĉeti fruktojn, precipe bananojn, avokadojn kaj mangojn, kiujn mi ĉiujn tre ŝatas. Mi do ofte manĝis araban panon kun fruktoj, kaj iom da semoj kunportitaj el Belgio, ofte du fojojn tage. Verŝajne haveblis manĝaĵoj kiujn mi ŝatus manĝi en la grandega superbazaro, sed tien mi iris nur unu fojon je la fino de mia restado, kun la celo aĉeti librojn. Mi eĉ ne havis tempon rigardi en aliaj partoj de la grandega superbazaro. Fakte tempomanko ofte kaŭzis ke mi ne sufiĉe, aŭ foje eĉ tute ne manĝis, precipe tagmeze. Vespere estis la problemo, ke pro la malsekura situacio, oni konsilis al mi ne eliri en malhelo (jam je la 18-a horo!). Mi iel ajn devis tion fari foje por manĝi. Feliĉe mi ankaŭ foje ricevis kuiritajn rizon kaj legomojn de amiko, tiel ke mi ne devis riski eliri, kaj ankaŭ pli bonguste manĝis. Fakte en la kvartalo kie mi tranoktis estis tiom da privataj gardistoj, ke mi ne sentis min malsekure. Sed tiu situacio ja kaŭzis, ke vespere mi ne povis iri pli for ol kelkajn stratojn sola.



Heidi antaŭ baobabo sur tereno de lernejo en Landana, Cabinda

Ankaŭ en Cabinda mi devis multe atenti kiam mi eliris post la 18a horo, tamen mi faris tion. La urbo tamen estas multe malpli granda ol Luanda kaj mi pli facile atingis superbazaron, kie mi eĉ trovis soj- kaj (biologian!) riz-laktaĵojn. Mi aĉetis ankaŭ laktukojn, tomatojn, fruktojn, fazeolojn (jam kuiritajn, en bokaloj) kaj manĝis en mia ĉambro kun blanka pano. Pri pano mi povas diri ke haveblis nur blanka pano, kaj ofte kun lakto, do necesis atenti ankaŭ pri tio. Kiam mi manĝis en restoracio, por foje manĝi ion varman, plej ofte mi povis manĝi nur blankan rizon kun fazeoloj. La salatetoj kiuj ĝin malofte akompanis konsistis kutime el tranĉaĵetoj de verdaj tomatoj. Mi mem, kiam mi volis aĉeti jam maturajn tomatojn, devis iri al la tradicia bazaro, ĉar en la superbazaro haveblis nur la ne-maturaj tomatoj, pro tio ke ili estas preferataj de la lokanoj. Bonegan salaton mi manĝis en ripozejo por turistoj: mi alvenis kun la filo de la posedanto, kiu preparigis por mi salaton el la legomoj el la propra ĝardeno.

Ankaŭ en la restoracioj mi foje ricevis salatojn, sed tre simplajn, kiuj tute ne plenigis la stomakon. Foje haveblis iuj folioj boligitaj kun la rizo. Mi gustumis ankaŭ la kaĉojn el maizo kaj manioko, sed ili ne havis multe da gusto. Kiam mi laboris en iom fora vilaĝo mi devis kontentiĝi kun la malmulte da pano kiun mi kunhavis, ĉar en la vilaĝa butiko haveblis nenio kiun oni povis manĝi sen kuirado (krom la trinkaĵoj kaj ladskatoloj de tinuso).



En posta simila situacio, mi estis kunportinta nekuiritan rizon kaj bokalon de fazeoloj, kaj petis la familianojn de la informanto kun kiu mi laboris pri la loka dialekto, kuiri tiujn. Alian tagon, en Landana, mi manĝis en unu el la restoracietoj ĉe la marbordo. Mi iom timis ke haveblus nur fiŝo, sed estis ankaŭ vegana plado: fazeoloj kun frititaj bananoj. Foje ne kun blanka rizo! Tiu plado tre bongustis, kaj mi poste

kelkfoje mendis la samon, ĉar mi ankoraŭ devis reveni al Landana. Unu fojon en Cabinda mi povis mem kuiri: mi iris kun nova amiko al lia domo. En la dometo, kiu situis en la montaro plena je similaj dometoj, ne haveblis elektro, nek kuranta akvo. Mi kuiris en preskaŭ malhelo por grupeto da liaj familianoj, kaj ni manĝis ĉe la lumo de kandelo kaj poŝtelefonoj. Mi tre ĝuis la memkuiritan pladon, kvankam tre simplan.

Du noktojn mi pasigis ĉe la monaĥinoj de Cabinda, kaj ne nur multe ĝuis ilian akompanadon kaj helpon, sed ankaŭ iliajn simplajn sed bonajn manĝojn.

En la urbo Uige, en la nordo de Angolo, mi loĝis kvin tagojn ĉe familianoj de loka informanto/helpanto. La kondiĉoj de la kuirejo ne faciligis la laboron, sed mi almenaŭ sukcesis plurfoje mem kuiri, kaj do manĝi bone kaj sufiĉe. Malgraŭ tio, mi revenis kun stomak-problemoj. Kiam tiuj daŭris ankaŭ du semajnojn post la reveno, mi certis ke ne plu temis nur pri la manĝoj, kaj konsultis kuraciston. Laŭ li, temis pri stomakinflamo. Do kion mi lernis por la sekva fojo? Mi devos kunporti pli da manĝaĵoj el Belgio, kaj preni pli da tempo por trovi surloke manĝojn, kaj manĝi pli multe kaj pli regule…

Mi reiros en septembro kaj oktobro 2016, kaj plej verŝajne ankaŭ en 2017.

Amandoj

de Filomena Canzano (Italio)

Migdalarbo (*Prunus dulcis*, *Amygdalus communis L., Prunus amygdalus Batsch*) estas planto de la familio de rozacoj, alta ĝis 5-10 metrojn; havas vertikalan radikon kaj trunkon unue grizkoloran, rektan kaj glatan, sekve malhelan, tordiĝintan kaj fendetitan; foliojn lancoformajn kun petiolo kaj iomete segildentajn; florojn blankajn aŭ iomete rozkolorajn, kiuj elburĝoniĝas en Eŭropo en printempo aŭ, se la klimato estas milda, inter januaro kaj februaro; ovalajn lignajn fruktojn nomatajn „migdaloj”, kiuj enhavas unu aŭ du semojn, t.e. la

amandojn. Oni rikoltas ilin kaj mane kaj per vergoj longaj je 3-5 metroj. La cindro de ilia ŝelo povas esti uzata por produkti molajn sapojn, aprezatajn pro la alta enteno de potaso, kaj kiel sterko. La monda produktado de migdaloj estis 2 065 489 tunoj en la jaro 2007. La ĉefaj produktantaj landoj estas Usono, Hispanio, Italio, Turkio, Grekio kaj Maroko.
Ekzistas kultivitaj kaj malsovaĝigitaj migdalarboj kaj amandoj estas manĝeblaj semoj, kiuj estas multe utiligataj ankaŭ por pretigi kukaĵojn. La amandoj de sovaĝaj migdalarboj enhavas amigdalinan glukozidon, kiu transformiĝas en mortigan cianidan acidon.

Laŭ siaj **karakterizoj,** la **amandoj** apartenas al la jenaj specoj:
– *„amaraj,”*, kies semoj estas toksoj; ili utilas en preparo de medikamentoj kaj de kukaĵoj (en malgrandaj kaj nenocivaj dozoj, ekz. en la preparado de makaronoj) kaj en parfumfarado. Sed atentu, kiel jam dirite, pro enhavo de amigdalino ili estas toksoj: ĉirkaŭ 60 amaraj amandoj povas esti mortiga dozo por plenkreskuloj. Ju pli amaraj estas la amandoj, des pli venenaj ili estas. Veneniĝkuracado bezonas interalie stomakan lavadon, buŝan liveradon de kalia permanganato, beladono aŭ atropino ktp.
– „*dolĉaj*”, kies semoj utilas por pretigi manĝojn, nugatojn, draĝeojn, siropojn, dolĉaĵojn; en dolĉaĵa industrio kaj por ekstraktado de oficina amando. Ilia kemia konsisto: akvo 25-27%, celulozo 3,5-5%, lignino 4-5%, proteinoj 15-25%, grasa oleo 40-60%, sukeroj 3-6%, gumo 3-3,5%, organikaj acidoj 0,3-0,5%.
– „*fragilaj*” kun dolĉaj semoj, sed kun endokarpo ne ligna.

Migdalarboj estas kultivataj kune kun herba kultivado, sur altebenaĵoj aŭ sur montetoj bone aerumataj; ili timas froston ĉefe la malfruan kaj la elanajn ventojn; ili povas esti atakitaj de multaj parazitoj (blazoj, rustoj, fungoj, afidoj, larvoj de segilvespoj, raŭpoj de diversaj aliaj insektoj).

Origino kaj historio
La sovaĝaj migdalarboj kreskis en Orienta Mediteraneo kaj en vasta areo de sudokcidenta Azio sude de la montaro Taŭruso, areo

ĉirkaŭlimigita okcidente de Mediteraneo, sude de la dezerto „Rub' al-Khali” kaj oriente de Mezopotamio. Ili komence estis kultivataj precize en tiu regiono. Post kultivado kaj muldado, amandoj iĝis manĝeblaj, sendube ili estis rostataj por forigi la toksecon.
Jared Diamond opinias, ke genetika mutacio determinis la malaperon de la amigdalinan glukozidon. Laŭ kelkaj spertuloj, migdalarboj estis inter la unuaj fruktarboj kultivataj danke al kapablo de frukto-kultivistoj selekti fruktojn; tial spite al la fakto, ke tiuj ĉi plantoj ne propagiĝas per ŝoso aŭ per stikaĵo, ili malsovaĝiĝis eĉ antaŭ la greftinvento.
Malsovaĝigitaj migdalarboj aperas en la unua parto de la Bronzepoko (3000-2000 a.K.) kaj arkeologia ekzemplo estas la semoj trovitaj en la tombo de Tutanĥamono, en Egiptio, ĉirkaŭ 1325 a.K. Fenicianoj ilin alportis al Sicilio (Italio), kaj post tio ili disvastiĝis en Francion, Hispanion kaj preskaŭ en ĉiujn mediteraneajn landojn.

Kulturaj kaj artaj aspektoj

La migdalarbo estas respektata en multaj kulturoj; ĝi en Biblio estas menciita plurfoje (ekde Genezo 43.11) kaj ekde antikveco ĝi estis simbolo de promeso pro frutempa florado, kiu signifas subitan kaj rapidan redempton de Dio por sia popolo post periodo de forlaso (Jeremia 1.11-12).[2]
En okcidenta kaj orienta arto, oni donas la nomon amando al galbo, metita ĉirkaŭe al la tuta korpo, romboidforme, kiel tiu de amando. En helenismaj kaj orientaj bildoj, poste ankaŭ en tiuj de la Romia Imperio, ĝi estas atributo de suverenkonsekro, kun kosma signifo. Ĝi estas ankaŭ reprezentata ĉirkaŭ Kristo en liaj aperoj post sia morto kaj resurekto kaj en la prezentado de la infer-malsupreniro.
Dum la 12-a kaj 13-a jarcentoj, la amando kiel atributo transiĝis de Kristo al la Sankta Virgulino, verŝajne pro aludo al la virino de la Apokalipso „sunvestita”, kaj iĝas preskaŭ konstanta en la prezento de la Ĉieliro.

[2] En kelkaj biblioj estas „branĉo de migdala arbo”, sed en Esperanta biblio de Zamenhof estas nur „bastono”. – NdlR

Ĉefaj nutraj elementoj kaj kvalitoj

Amandoj 50%-e konsistas el mononesaturitaj (aŭ ununesaturitaj) kaj polinesaturitaj grasoj, kaj pro tio ili estas altvalora energifonto kaj havas altan kalorian povon. Do manĝu ilin modere. Ili estas multvalora rezervo de vitamino E kaj de mineralaj saloj, ĉefe magnezio, fero, kalcio. Inter la oleozaj semoj estas tiuj kiuj enhavas pli da fibroj. Ili malaltigas la nivelon de kolesterolo en la sango kaj estas efika natura kontraŭoksidanto, gardas junecon, haŭtbelecon kaj harbonfarton.
Pro sia ferkvanto, ili estas bonaj rimedoj kontraŭ anemio, dum pro sia kalcienhavo ili estas utilaj por osta sano. Malkonsilataj ili estas por tiuj kiuj havas tendencon al herpeto, ĉar ili enhavas la substancon arginino, kiu stimulas la aktiviĝon de tiu viruso.

Uzado de amandoj

Inter la sekaj fruktoj, la amandoj estas unu el la plej ŝatataj. Ili estas manĝataj nature, dolĉaj, salaj, rostitaj, havas vastan uzadon en kuirarto kaj speciale en farado de kukoj, kaj dolĉaj kaj salaj, por receptoj de ĉiu speco, de la antaŭmanĝo ĝis la dolĉaĵoj.
Simple estas **rosti** ilin: metu la amandojn en rostopaton, nek buteritan nek oleitan, kaj subrostu ilin en forno, ĝis ili iĝas orkoloraj se ili estas sen ŝelo aŭ ili krakas se ili estas kun ŝelo.
Se hejme vi havas naturajn amandojn kaj vi deziras aŭ vi bezonas ilin **senŝeligitajn**, metu ilin en ujon kaj kovru ilin per bolanta akvo. Post kelkaj minutoj senakvigu ilin kaj verŝu sur ilin malvarman akvon: nun estas facile forigi la ŝelon per la fingroj.
Se vi deziras ilin **salajn**, metu ilin, kun aŭ sen ŝelo, en kontraŭadhera pato sur fajron ne tro fortan, kaj kiam ili estas varmaj, verŝu sur ilin pulvoran salon kaj miksu bone.

Amandoleo

La oleo de dolĉaj amandoj konsistas el gliceridoj de oleata acido, estas riĉa de proteinoj, mineralsaloj, vitaminoj A kaj F, kaj aliaj vitaminoj de la grupo B.

Ĝin oni preparas per premo kaj ekstrakto de amandoj kaj ĝi havas diversajn uzojn:
– kosmetikaĵe: ĝi ŝirmas, moligas kaj firmigas la haŭton, preventas haŭtan sulkon dum gravedeco kaj post fera dieto; malhelpas haŭtmaljuniĝon kaj kontribuas al ĉela historenovigo, donas fortikecon kaj brilon al nebrilaj (sekaj) haroj (oni konsilas kompreson dum ĉ. 20 minutoj, antaŭ la harlavado)
– kuracile: ĝi estas utila dum varicelo, morbilo kaj ekzemo, ĉar pro sia moliga efiko ĝi malfortigas jukadon. Ĝi havas ankaŭ laksigajn ecojn.

La oleo de amaraj amandoj estas uzata en likvorproduktado kaj en farmacia kemio, sed atentu: mortiga veneniĝo de plenkreskulo okazas post preno de 7-5 ml de tiu ci oleo pro ĉeesto de 2-4 % de cianida acido.

Amanda lakto
Ĝi estas trinkaĵo densa, bonodora, ne alkohola, energidona kaj tre saniga. Ĝi estas sensoifiga kaj pro tio somere estas trinkata malvarma aŭ frosta kiel ŝorbeto. Oni uzas ĝin ankaŭ kiel surogaton de bovlakto por veganoj kaj por tiuj kiuj ne toleras sojlakton.



En la antikvaj tempoj, ĝi estis refreŝiga rimedo de la intestoj kaj urina veziko. Riĉa je kalcio kaj je aliaj gravaj substancoj, amand-lakto estas taŭga trinkajo por saniga matenmanĝo por infanoj kaj por plen-kreskuloj, ĉefe se ĝi estas biologia kaj hejme farita. Bonvolu kirli antaŭ ol trinki ĝin, ĉar pro alta lipida enhavo ĝi tendencas disiĝi; krome ĝi acidiĝas kaj pro tio ĝin konservu en fridujo.
Ĉu vi deziras mem pretigi ĝin?

- Trempu 200 gr da senŝeligitaj biologiaj amandoj dum unu horo en ujo kun unu litro da akvo ĉambrotemperature;
- Kirlu bone la senakvigitajn amandojn, aldonante iom post iom likvon (la akvon de la trempo plus alian akvon ĝis oni atingas unu litron);
- Per kribrilo filtru, por ke la akvo disiĝu de la pulpo kaj verŝu ĝin en vitran botelon;
- Konservu en fridujo kaj konsumu ĝin dum 3-4 tagoj

Utiligu la restintan amandpulpon! Bv. uzi ĝin por pretigi bongustajn pralinojn. En kirlilon metu ĝin kune kun juglandoj, pistakoj, aveloj, rosinoj, kaj se vi deziras, pecetoj da ĉokolado. Miksu kaj faru globetojn. Surŝuti ilin per kakao aŭ per kokosfaruno kaj konservu ilin en fridujo.

Amanda lakto-ŝorbeto

Verŝu 300 mg da akvo kaj 200 ml da sukero en kaseroleton kaj metu ĝin sur la fajron. Kiam la sukero likviĝas, malvarmigu la siropon kaj aldonu 500 ml da amanda lakto. Homogenigu la kunmetaĵon, verŝu ĝin en ujon kaj metu ĝin en frostujon. Lasu duonon de horo kaj poste energie ĝin miksu por rompi glacikristalojn. Ripetu la operacion ĉiujn 30 minutojn ĝis via amanda lakto-ŝorbeto atingas la deziratan konsiston.



Amandpasto

La dolĉaĵoj (biskvitoj kaj kuketoj) faritaj kun la amandpasto estas specifaj por la insulo Sicilio, kie oni produktas pli ol duonon el la tuta kvanto de migdaloj en Italio. Ankaŭ ni kie ajn ni estas en la mondo, povas pretigi ĝin per la jena recepto:

– 150 gr da amandfaruno
– 100 gr da sukerpulvoro

– 2 ovoblankoj
– 3 gutoj da amanda esenco

Kunigu la sukerpolvon kun la amandfaruno kaj miksu bone; aldonu la ovoblankojn neĝe pufigitaj, kaj la amandan esencon. Vi havos kompaktan paston. Preparu la dolĉaĵojn kaj metu ilin, dekoraciitajn laŭ via plaĉo, kun konfititaj ĉerizoj aŭ kun eroj aŭ pecetoj de amandoj, en fridujo jam sur rostopaton por unu horo. Eblas meti en fridujon la paston kaj prepari la dolĉaĵojn poste.
Baku ilin dum 10-15 minutoj, je temperaturo 160° C.



Farĉitaj pomoj
Forprenu pomsemarojn, sen senŝeligi la pomojn. Metu amandpaston kaj sekajn abrikotojn en la pomojn. Alŝutu citronsukon kaj baku.

Amandpastaj buletoj
– 100 gr da amandpasto
– 120 gr da ĉokolado (por la krusto)
– 1 kulero da rumo aŭ alia likvoro
– 1 kulereto da olivoleo aŭ alia oleo
– 30 gr da sukerpulvoro

Metu en bovlon la amandpaston kaj la likvoron, per la fingroj kunmiksu ilin ĝis vi akiras molan kunmetaĵon.
Prenu kvanton da amandpasto grandan kiel ĉerizo kaj volvu inter la manplatoj por fari buleton. Daŭrigu same ĝis la amandpasto finiĝas. Metu la buletojn sur fornopapero en frostujon por 10 minutoj. Per kuirbano, miksante de tempo al tempo, solvu la ĉokoladon pecete tranĉita, kune kun la oleo kaj en ĝin mergu la amandpastajn buletojn, unuope. Delasu ilian likvaĵon, metu ilin sur folion de fornopapero kaj lasu ilin sekiĝi dum ĉirkaŭ unu horo ĉe la temperaturo de la ĉirkaŭmedio. Fine, surŝutu ilin per sukerpulvoro.

Amandoj pralinitaj[3]

Tiu estas tipa recepto de la itala regiono Abruzo, sed nun estas disvastiĝinta ankaŭ en aliajn regionojn. Ili ĉeestas ĉiam en vilaĝaj festoj kaj foiroj, sed eblas prepari ilin ankaŭ hejme. Unika sagacaĵo: daŭre persistu, ĉar dum la prilaboro preskaŭ certe vi havos dubon, ke vi eraras. Do:

– 300 gr da amandoj ne senŝeligitaj, naturaj
– 300 gr da sukero
– malpli ol duona glaso da akvo



En maladheran paton aŭ en kupran paton taŭgan por kuirado metu la amandojn, la sukeron, la akvon.
Per flamo ne tro vigla, la akvo koncentriĝas kaj finfine vaporiĝas tute. Vi ĉiam, de la komenco ĝis la fino, ne lasu ilin miksiĝi tute. Iom poste, la sukero komencas boli kaj iĝas ŝaŭma kaj poste faruneca ĉirkaŭ la amandoj, kiuj komencas kraki. Malpliigu la flamon aŭ estingu la fajron kai ne ĉesu miksi ĝis la amandoj disiĝas unu de la alia. Demetu ilin sur pleton aŭ pli bone sur marmoran surfacon kaj, se necesas, disigu ilin per la fingroj. Konservu ilin, malvarmiĝintaj, en papersaketo.

---

[3] Itallingva filmeto pri la preparado: https://youtu.be/aqTZqgFYW4g – NdlR

Geamikoj,
hodiaŭ unuafoje antaŭ vi staras kun siaj pensoj filozofo, resaniganto, s-ro Josef Zezulka. *Lia laboro estas konata al mondaj esploraj laborejoj en la fako de la psiko – kaj biotroniko kaj al multaj el la eksterlanda literaturo. Krom donaco de resanigata kapableco tio estas donaco de spirito, kiu permesis al la aŭtoro konon de la vero tiel, kiel ĝi estas antaŭmetita en tiu ĉi aldono.*
Tio estas la eternaj kaj bazaj demandoj pri la senco de la vivo, ekesto de tio, kion ni povas observi, kaj eĉ de tio, kion ne eblas observi per niaj sensoj, klopodo ekkoni la leĝecojn de la sortoj kaj propre de ĉiuj fenomenoj, kiuj nin ĉirkaŭbrakas. Do klopodo kompreni propran „Mi estas?" Tio ne estas memcela serĉado, male plej alte sencoplena, ĝi povas al vi helpi direkti viajn paŝojn al via prospero eĉ ĉiurilate. Multe da sukcesoj sur tiu ĉi vojo deziras

Tomáš Pfeiffer

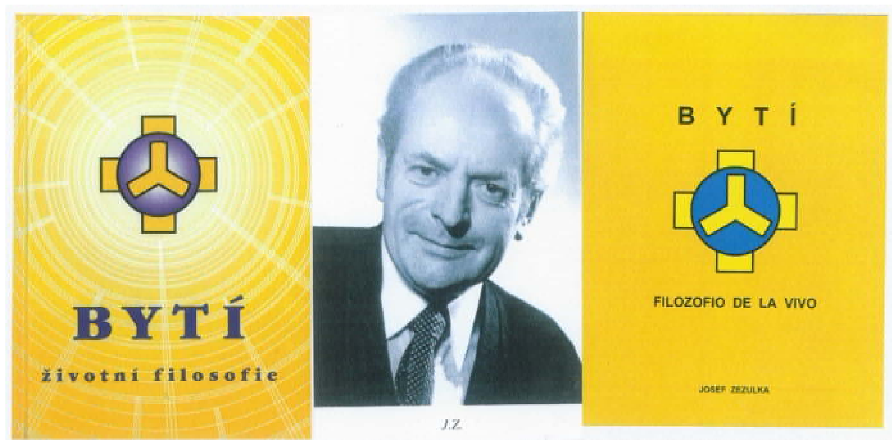
VEGETARISMO

Ĉiu estaĵo estas kreita por certa maniero de nutraĵakceptado. Kreskaĵoj akceptas nutraĵojn plejparte el la grundo per siaj radikoj kaj animaloj manĝas la kreskaĵojn, aŭ manĝas sin reciproke. La maniero de nutraĵakcepto kaj ĝia speco estas en la evolua ciklo, kiun trapasas ĉiu estaĵo de komenco ĝis fino (ontogenezo) dividita en kvar evoluajn etapojn. Tiuj respondas al la evoluaj fazoj tiel, kiel ili estas priskribitaj en la ĉapitro pri evoluo de estaĵo, kaj plene respondas al la leĝeco de la „Krea kvaro".
La unua evolua fazo estas signita per pasiva vivmanifesto kaj per pasiva evoluo. Tio estas la vivo de la plantoj. Plantoj prenas por sia nutrado plejparte neorganikan materion. Evolue pli superaj plantoj akceptas krom la neorganika materio ankaŭ organikan, kaj tio estas mortaj korpoj de aliaj plantoj. Sed ili ne havigas al si nutraĵon per murdo. Nur en la fino de la unua fazo kaj en la komenco de la dua fazo ekaperas viandovoraj plantoj, kiuj ĉasas la insektojn kaj digestas ilin.

La dua evolua fazo, kiu estas signita jam per aktiva manifesto, sed ankoraŭ nur per pasiva evoluo, estas la agadkampo de la animaloj. Ĉi tie aplikiĝas manĝado de ceteraj estaĵoj. Nome en la komenco de la dua fazo estas la sovaĝbestoj, la plej malsuperaj inter la animaloj, kiuj por sia nutro murdas pli malfortajn animalojn kaj vivtenas sin per ilia viando. En tiu evolua tempo, ilia agado ekvilibrigas la aferojn, kaj estas taŭga kaj natura. Iliaj korpoj estas adaptitaj por la ĉaso, iliaj intestoj por digesto de la viando, iliaj dentoj estas karakterize sovaĝbestaj. Temas pri la animaloj sur la plej malsupera nivelo. Spirite pli superaj animaloj en la dua evolua fazo estas herbovoraj. Ili nutras sin per vegetala nutraĵo, al kiu ili estas ankaŭ plene adaptitaj per la digesta sistemo kaj per sia dentaro, kiun ili havas karakterize herbovoran. Kelkaj specioj nutras sin plejparte per folioj kaj per herbo, la aliaj plejparte per fruktoj. Inter tiuj duaj apartenas ankaŭ la homo.

Ĉar en la dua evolua fazo estas jam aktiva vivmanifesto, tiu ĉi aktiveco disetendiĝas, ebleco de decidado paŝo post paŝo plifortiĝas kaj per ĝia influo ekestas eraroj en vivsinteno. Kelkaj herbovoruloj komencas aldonadi al sia natura nutraĵo viandon. Komence tio estas ia heliketo aŭ insekto, kiu fariĝos ilia predo, poste eble mortaj korpoj de aliaj animaloj kaj iam eĉ ĉasita kaj mortigita unuopulo. Tiujn perversajn estaĵojn la scienco nomas „ĉiovoruloj”.

Tiu ĉi kutimo de nenatura viandmanĝado trafis ankaŭ la homon, kiu komencas *la trian evoluan fazon*, kie jam al la aktiva vivmanifesto alpaŝas ankaŭ aktiva evoluo. La kapablo de aktiva evoluo venas malrapide, kiel nova ontogenetika eco. Ĉe evolue malsuperaj homoj ankoraŭ superregas spirita pasiveco kaj reakciemo, ĉe pli superaj jam manifestiĝas klopodo pri sciiga evolua procedo kaj pri propravola ŝanĝo. Do dum ĉe la pli malsuperaj estas akceptita manĝado de korpoj de aliaj murditaj animaloj sen revizia cerbumado kaj kun tradicia memkomprenebleco, pli evoluinta homo jam ekpripensas kaj reviizas sian sintenon.



Homa pensado estas influata de du principoj. Tiuj estas *racio* kaj *intuicio*. Tiuj du devas esti, kiel ĉio, en ekvilibro. Komence ili estis. Ili estis ja evolue pli malfortaj, sed en la vico da homaj naskoj ili havis taskon ekvilibre fortiĝi. Sed post la tempo de filogeneza evoluo (de la evoluo en la vico de la homa speco) la homo faris bazan eraron, eble pro nescio aŭ sub influo de malbonaj ekleziaj kultoj, kaj gustumis viandon. Komence tio devis esti nur tre malgrandaj kvantoj, ĉar pli grandajn li ne povus toleri. Ja la konstruo de lia korpo, de la digesta sistemo, de la dentoj ktp. estis herbovora. La korpo devis paŝo post paŝo alkutimiĝi, kaj kiel ni vidas laŭ la nuntempa homa vivsituacio, ĝi eĉ ne hodiaŭ tre kutimiĝis. Komence, eble nur iam kaj pro kultaj motivoj, li manĝis pecon de muskolo el pli granda besto (ekzemple el mamuto) kaj kredis, ke li tiamaniere akiros pli grandan muskolan forton. Aliafoje li formanĝis pecon da cerbo kaj kredis, ke li estos pli saĝa, ktp. Pluire la homaro vicigis viandon en sian menuon pli kaj pli kaj per tiu ĉi eraro misgvidis el la postulata ekvilibro ĉefe sian pensadon.

Jam en la Malnova Testamento tio ĉi estas priskribita en simbola bildo „la elpelo el la paradizo”. Tie Dio diris al homo: „El tiuj ĉi fontoj vi prenados por via vivo, sed el tiu ĉi unu sola vi ne rajtas preni, alie vi

forlasos la paradizon!” La fontoj estas bildigitaj kiel arboj. Kaj tiu ĉi simbole antaŭmetita profetdiro vere plenumiĝis.

La homo ekakceptadis el „nenatura fonto” – viandon. Li akceptadis aliajn materialojn ol tiuj, por kiuj lia korpo estas konstruita. Per ili estis nenature influita la cerbo. Estas fortigata la racia komponanto kaj subpremata la intuicia – senta. La pensado estis elgvidita el la ekvilibro. La homo dum la paso de epokoj enhavis pli kaj pli grandan racian horizonton. Paŝo post paŝo li ekkonis kelkajn materiajn leĝojn. Li reciproke interkombinis ilin, elkreadis teknikon, ekkonadis pli kaj pli materion kaj ĉesadis kompreni pri si mem. Li eltrovadis aĵojn, kiuj lin malrapide detruadis kaj li ankoraŭ ĝojis pro tio. Li plialtigis siajn materiajn postulojn, sed per tio pli kaj pli li ŝarĝis sin labore. Por faciligi la laboron al si, li eltrovadis maŝinojn, kiuj faris nenaturan bruon, nenaturajn vibradojn, malpurigis kaj venenis la aeron, ili alportadis haladzon kaj venenis akvon, grundon, plantojn, fakte la tutan vivmedion ktp., kiel ni povas observi tion nuntempe. Li kun falsa pensado iris tiom malproksimen, ke li konscie kaj propravole uzadis venenojn, pri kiuj li sciis, ke ili estas venenoj. Li sciis pri iliaj efikoj, tamen li uzadis ilin. Tiaj estas ekzemple la nervovenenoj (alkoholo, nikotino, drogoj). Por ke la viando eltenu pli longe, li fumaĵis ĝin, kaj tiel li uzadis kreozoton kaj gudron, kiuj dum la fumkonservado ensorbiĝas en la viandon kaj kiuj estas tre forta kancerokaŭza materio. Mi ne intencas nombri ĉiujn damaĝajn substancojn, kiuj estas hodiaŭ eĉ nenombreblaj, kaj ankaŭ ne desegni la hodiaŭan vivostilon, kies sensenceco estas tiom vasta, ke ĉiu povas mem facile ekkonscii ĝin. Mi pripensas nur pri la komenco de ĉiu tiu malbono, pro kiu ekestis kaj restas manĝado de kadavroj de aliaj animaloj.

Ĉi tie plenumiĝas la biblia bildo „elpelo el la paradizo”. Tio estas tiu puno, kiu venis al la homo, kiam li deturniĝis el sia natura evolua vojo. Fakte li mem aŭtomate ĝin preparis por si. Ni imagu homon, transirantan la marĉegon sur terenmetitaj mallarĝaj arbotrunkoj. Li povas iri nur tien, kien la konstruaĵo de tiu ponteto gvidas. Se li trotos apuden, li falos en la koton kaj li devos multe peni por reveni sur la difinitajn arbotrunkojn.

La evolua vojo de estaĵoj estas difinita kaj ĉiu devojiĝo devas esti riparita. Se ĝi ne estas, poste la evolua specio malaperos. Tio signifas, ke evolua vojo finiĝas, falas en pereon kaj tiu zoologia specio malaperos – pereos. Tiel sur nia planedo jam pereis multe da specioj. La homo devojiĝis. Li ekakceptis nutraĵon el alia fonto. Li plifortigadis la cerbon kaj produktis tiel pli da racio ol da intuicio kaj ekfalis en pereon. Se li tiel daŭros, li detruos sin mem.

Ni ĉirkaŭrigardu, ni vidu la vivostilon kaj homajn erarojn. Ni ekscios, ke homo estas en tiu detruanta koto ĝis la kolo. Ĉu la homa gento iros plu aŭ ĉu ĝi pereos kaj al celo ekevoluos alia zoologia specio, eble la delfeno?

Tio, kio estis dirita, estas nur rigardo el la materia vidpunkto, sed estas ĉi tie ankoraŭ plua vidpunkto, kaj tio estas la spirita evoluo.

El la unueco ni eliris. El ĝi deflankiĝis unuoj, kiuj komprenis sin mem, prilaboris sin, sentis sin apartaj de la tuto, ilia pensado estis alinterna. En la nuntempa evolua fazo la estaĵo ekhavigas al si komprenon, ke la estaĵo estas parto de la tuto. Malrapide venas la opinio, ke „Mi” estas ĉiu alia, ke „Mi” estas ĉio.

El Substanco ni eliris, en Substancon ni revenas.

Poste ni devas kompreni, ke se ni faras damaĝon al la tuto, ni damaĝas la Krean verkon, kaj tiel ni do damaĝas nin mem. Ĉiuj bestoj, insektoj, plantoj, simple ĉiuj animaloj estas estaĵoj tiaj, kiaj ni estas. Ili havas la saman sopiron pri vivo, ili same sentas doloron, aŭ angoron pri morto, teruron de sklaveco, malliberecon kaj maljustecon kiel ni. Kaj se ni en nia nescieco preparas ĉi tion al ili, ni damaĝas sortojn en la Krea verko, do por ni mem. Ni ne nur pro lernomotivoj renaskiĝados en tiujn animalojn kripligitajn de homoj, ni ne nur bremsas nian evoluan vojon, sed ni ankaŭ estas detrua komponanto en la Krea verko.

Kiu evolue venos tien, kie li sentas sin parto de la tuto, ekscios, ke li certe ne prenus kiel nutraĵon parton de sia korpo. Certe ni ne formordus propran dikfingron por tio, ke ni satiĝu.

Estas homoj, kiuj estis atentigitaj pri tiuj faktoj, ekpripensis kaj diris: „Jes, certe, sendube estas tiel. Ni cerbumis pri tiu problemo kaj ne lasis nin konvinki de konvencio.” Tiuj de tiu momento ŝanĝiĝas. Ili venas al nova vojo kaj al alia, pli perfekta pensmaniero. Sed estas aliaj homoj, kiuj havas multajn elturniĝojn, marĉandas kun la vero, aŭ eĉ defendas la malbonon. Ĉiu el ni estas alia kaj sur alia evolua grado. Ni ne koleru al ili. Ili ankoraŭ ne kapablas kompreni pli kaj veni al propravola vojo.

Ĉapitro el la libro BYTÍ de Josef ZEZULKA (Ĉeĥio)

Luiza CAROL (Israelo):

LA RIZA URSETO



Iam, en densa arbaro, vivis kvin ĝemelaj geursidoj: tri ursidoj kaj du ursidinoj. Ili estis orfaj, ĉar ilian patrinon mortigis la ĉasistoj antaŭ kelkaj semajnoj. La geursidoj amis unuj la aliajn kaj neniam disiĝis. Unu ursido estis pli forta ol liaj gefratoj kaj pli kuraĝa. Li ĉiam defendis la gefratojn, kiam iu besto provis ataki ilin. Alia ursido kapablis salti pli lerte ol liaj gefratoj, dum alia sukcesis grimpi pli rapide ol la resto. Unu ursidino havis la plej akrajn dentojn, per kiuj ŝi mordis plej efike, dum la alia ursidino prifieris pri siaj plej longaj kaj fortaj ungoj, per kiuj ŝi gratis pli forte ol ŝiaj gefratoj.

Foje, unu soleca lupo observis la geursidojn kaj rimarkis, ke neniu granda ursino ĉeestas apud ili por protekti ilin. „Tiuj geursidoj ŝajnas al mi orfaj…” – pensis la lupo. „Jen facilaj predoj por mi!” Kaj li tiom ĝojis pri tio, ke li hurlis laŭte kaj longe, tremigante leporojn kaj sciurojn.

„Lupo proksimiĝas!” – diris inter si la geursidoj kaj kvar el ili rapide eniris kaŝejon. Nur la fortulo ne volis kaŝi sin.

Li diris: „Mi estas forta kaj timas neniun.”

La gefratoj admonis lin: „Ne restu sola! Panjo ĉiam konsilis, ke ni ne apartiĝu.”
„Ba! Ŝi ja konsilis tion, kiam ni estis beboj. Intertempe ni multe kreskis. Mi timas neniun. Mi kapablas alfronti la lupon kaj forpeli lin.”
Dume, la lupo jam alvenis tiom proksime, ke li povis aŭdi ilian babiladon. Li malice ekridis kaj atakis la fanfaroneman ursidon. Sed evidentiĝis, ke tiu ne estis tiom facila predo, kiel la lupo supozis… La fortulo ja luktis bonege, saĝe kaj brave. Krome, la kvar gefratoj tuj eliris el la kaŝejo kaj ekluktis kontraŭ la lupo laŭ siaj kapabloj: la saltemulo saltis sur la dorson de la lupo kaj piedbatis lin, la grimpemulo grimpis sur apudan rokon kaj de tie forĵetis pintajn ŝtonetojn al la lupo, la mordemulino enpikis siajn dentojn en la nukon de la lupo kaj la gratemulino vundis la lupon profunde. Fin-fine, la lupo apenaŭ eskapis vivanta. Fuĝante, li kriis:
„Malkuraĝuloj! Ĉu vi ne hontas lukti kvinope kontraŭ unu sola?! Neniu el vi kuraĝus defii min unuope! Timemuloj!! Timemuloj! Timemuloj…”
Kiam la lupo troviĝis jam malproksime, la fortulo turnis sin kolere al siaj gefratoj:
„Stultuloj! Kial vi intermiksiĝis? Se mi estus luktinta sola, mi mortigus tiun fiulon, por ke li neniam revenu. Vi nur malhelpis min.”
Tiel li grumblis, dum la gefratoj provis trankviligi lin. Malkontenta kaj kolera, la fortulo serĉis la lupon dum la somero kaj la aŭtuno, por alfronti lin sola. Li promenis tra la arbaro kantante:
„Mi timas neniam,/ mi timas neniun./ Se lup’ revenos iam,/ mi mortigos tiun.”
Ĉiuj bestoj en la arbaro aŭdis la kanteton kaj certe ankaŭ la lupo aŭdis ĝin, sed li prudente kaŝiĝis ĝis sia resaniĝo.
La gefratoj de la fortulo ofte rememorigis al tiu: „Panjo diradis: ‘Ne veku malfeliĉon, kiam ĝi dormas... Ne voku diablon, ĉar li povas aperi...’”
Tamen la fortulo ignoris ilin kaj daŭre fanfaronadis.
Somero pasis, aŭtuno pasis kaj la vetero fariĝis tre malvarma. La kvin geursidoj fariĝis pli kaj pli dormemaj, samkiel okazas al ĉiuj ursoj fine

de aŭtuno. Ili reiris al la larĝa groto kie ili naskiĝis, malantaŭ maljuna arbo. Tien ili eniris kaj kovris per ŝtonetoj la enirejon. La fanfaron-eman fortulon oni apenaŭ persvadis eniri la groton.

„Mi ne pritimas malvarmon nek bezonas ripozon" – li diradis. „Tamen, ankaŭ mi eniros la groton, nur por zorgi pri vi ĉiuj dum la vintro. Sed mi kuŝos ĝuste apud la enirejo, por protekti vin, se iu besto alproksimiĝos.

En la groto troviĝis mola tapiŝo el musko. La vintra vento apenaŭ aŭdiĝis tie. La geursidoj endormiĝis unu post la alia, krom la maltrankvila fortulo. Tiu restis kun malfermitaj okuloj kaj streĉitaj oreloj. Foj-foje ŝajnis al li, ke li aŭdas la hurladon de la lupo, kiu alvokas lin por lukti unu kontraŭ la alia. Li aŭskultis atente, atente… lia koro ekbatis rapide… sed ne, nur la malvarma vento hurlis tra la arboj. Eble la fortulo iom dormetis… Eble li nur sonĝis… Post kelka tempo, la vento ĉesis blovi. Subite li aŭdis la lupan hurladon. Ĉu? Aŭ eble li denove trompiĝas? Ne eblas. Ĉi-foje li aŭdis la lupon.

Silente, la ursido eliris el la groto, dum liaj gefratoj profunde dormis. La subitaj lumo kaj malvarmo igis lin ŝanceliĝi. Li blokis la enirejon malantaŭ li kaj enspiris profunde.

„Kiom belas la neĝo! Kiom brilanta fariĝis la arbaro! Domaĝe, ke miaj gefratoj dormas stulte kaj vidas nenion…" – li pensis.

Li marŝis silente tra la neĝo, ĝis li glitis kaj falis. Lia malantaŭa maldekstra kruro kontuziĝis iom, sed li opiniis, ke tio estas bagatelo. La beleco de la blanka arbaro fascinis lin ĝis tiom, ke li apenaŭ sentis la froston, kiu akriĝis. Li eĉ ne rimarkis, ke li delonge troviĝas en iu parto de la arbaro, kiun li neniam esploris antaŭe.

Post kelka tempo, subite, li sentis fortegan doloron en la malantaŭa kruro. Li komencis lami. Li oscedis ĉiupaŝe. Li jam sentis timon, dolorigan frostigan timon. Li pensis:

„Miaj gefratroj pravis. Ili amas min, kaj mi estis tiom maldankema... Mi pardonpetos kiam mi revenos… Sed kiam mi revenos?... Kiel mi revenos?... Ĉu mi revenos?..."

Ho, kiom malforta fariĝis la fortulo…

„Huuuu!” – hurlis la lupo de tre proksime, kaj ĝuste tiam la ursido stumblis kaj glitis laŭ malgranda deklivo. Li falis ĝuste sur sian kontuzitan kruron kaj ne plu kapablis leviĝi. Je lia dekstra flanko, subite li vidis la lupon sur la rando de la deklivo.
„Baŭ-ŭaŭ” – li aŭdis de sia maldekstra flanko. Tie ĝuste aperis granda hundo.
Senmoviĝis la ursido kaj eĉ liaj pensoj frostiĝis.
„Bumm!” – pafis fusilo de tre proksime.

***

La ursido vekiĝis en nekonata stranga loko. Kvin gekoboldoj rigardis lin zorgoplene.
„Ĉu mi mortis?” – demandis la ursido.
„Ne. Vi nur svenis. Ĉio bonordos...” – respondis ridetante la plej malalta koboldo, turnante ringon kun ruĝa ŝtoneto ĉirkaŭ la dikfingro de sia maldekstra mano.
Kaj iom post iom, per la helpo de la gekoboldoj, la ursido komprenis, kio okazis al li.
Li troviĝis nun en belega ligna domo, kiu apartenis al kvin koboldoj. Kune kun tiuj loĝis ankaŭ Fidelo, brava hundo kies ĉefa tasko estis forpeli danĝerajn bestojn proksimiĝantajn al la domo. Antaŭ kelkaj horoj, en la arbaro, kiam Fidelo laŭte bojis, la koboldoj eliris kaj unu el ili pafis en la aeron, por fortimigi la lupon. Tiu forkuris, sed Fidelo restis surloke kaj daŭre bojis, ĝis la gekoboldoj alvenis kaj trovis la svenintan ursidon. Ili prenis tiun en sian domon kaj ekflegis lin.
La gekoboldoj estis kvin gefratoj, kiuj heredis de sia patrino po unu magian ringon. Ili loĝis kune, ĉar ju pli proksime troviĝis iliaj ringoj, des pli efikaj tiuj estis. Sed la potenco de la ringoj dependis precipe de la amo kun kiu oni uzis ilin. Ju pli da sincera amo inspiris la dezirojn de la koboldoj, des pli bone la ringoj funkciis, por helpi la plenumon de tiuj deziroj.
La gekoboldoj estis bonhumoraj kaj ege ŝercemaj, sed iliaj ŝercoj neniam fariĝis kruelaj, ĉar iliaj koroj estis tre bonaj. Fidelo similis al siaj mastroj, koncerne ŝercemon kaj bonkorecon.

La plej aĝa kaj saĝa koboldo estis kuracisto. Li estis ĝuste la malaltulo kun ruĝ-ŝtoneta ringo. Li preparis ŝmiraĵon por la kontuzoj de la ursido kaj vindis ties maldekstran kruron. Li ankaŭ preparis kuracan teon por la paciento kaj rekomendis al tiu manĝi kiel eble plej multan rizon kaj mielon. Ne malagrabla dieto, ĉu ne?

La dua frato estis ĉarpentisto. Li estis tre diligenta koboldo, kiu havis bluŝtonetan ringon sur la montrofingro de la maldekstra mano. La ligna domo kaj la tuta bela meblaro ene de ĝi estis liaj kreaĵoj. Helpate de sia ringo, la ĉarpentisto konstruis por la ursido novan dormoĉambron kaj belan liton.

Kudristo fariĝis la tria frato. Tiu estis iom pli alta ol la aliaj, kaj sur la mezfingro de lia maldekstra mano brilis flav-ŝtoneta ringo. Ĉiuj vestaĵoj de la gekoboldoj, ĉiuj tapiŝoj, kurtenoj, littukoj, bantukoj kaj tablotukoj en la domo estis liaj kreaĵoj. Por la ursido, la kudristo faris novajn matracon kaj kusenon, blankajn littukojn kaj blankan litkovrilon, sur kiun li brodis ruĝan koron.



La kvara en la vico estis belega koboldino, kun verdaj okuloj kaj verdŝtoneta ringo sur la ringofingro de la maldekstra mano. Ŝi estis ĝardenistino kaj zorgis pri la ĝardeno apud la domo. Ŝi scipovis kreskigi en nur kelkaj horoj ajnajn plantojn en ajna sezono, sendepende de la vetero. Krome, ŝi scipovis kreskigi belajn bonodorajn florojn kaj prepari mielon, uzante robotajn abelojn. Malpezaj kiel neĝeroj estis tiuj mirindaj robotetoj. Ili pikis neniun, ne timis malbonan veteron kaj tute ne bezonis ripozi dum la vintro. Ili estis miloble pli rapidaj ol veraj abeloj kaj demetis mielon rekte en la potojn. Kiam ili ne estis bezonataj, la bela ĝardenistino metis ilin en lignan skatolon, kvazaŭ ili estus juveloj. Por la ursido, la ĝardenistino preparis mielon el sunfloroj kaj bongustegan rizon.
La plej juna el la gefratoj estis ankaŭ la plej talenta. Ŝi estis la kuiristino, delikata gracia koboldino, kiu portis sur la etfingro de la maldekstra mano etan ringon kun viol-kolora ŝtoneto. La kuiristino donacis al la ursido iun grandan vitran ortangulan ujon por manĝi. Ŝi plenigis tiun ujon 5 foje tage per la plej bongustaj kaj sanigaj manĝaĵoj, laŭ la ekzakta rekomendo de la kuracisto.
Tiel la ursido rapide resaniĝis en la domo de la gekoboldoj kaj post nur kelkaj tagoj ekdormis tre profunde, tiom profunde kiel nur ursoj kapablas ekdormi.

Post kelka tempo, en la groto, la kvar ursidoj vekiĝis kaj rimarkis la malĉeeston de la fortulo. Ili ege maltrankviliĝis kaj eliris por serĉi sian fraton. Sed ili vokis lin vane.
Fronte de la groto, troviĝis maljuna arbo, en kies branĉoj loĝis strigino. Tiu kutimis dormi dum la tago kaj ĉasi dum la nokto. La bruo de la gefratoj vekis ŝin kaj ŝi alparolis la kvaropon:
„Ne plu bruu ursidoj, ĉar la lupo povus aŭdi vin. Mi ja scias, kie estas via frato, ĉar dum la nokto mi kutimas flugi ĝis tre malproksimaj lokoj kaj miaj okuloj kapablas vidi bonege tra mallumo. Sed… se vi volas novaĵojn pri via frato, mi petas rekompencon.”
„Kion vi volas?” – ekkriis la ursidoj.

„Mi volas ke vi promesu, neniam plu skui mian arbon kaj neniam plu ĝeni min dum la tagoj. Se ni estas najbaroj, indas ke ni respektu unuj la aliajn, ĉu ne?”
„Jes, jes, jes, jes…” – konsentis la ursidoj koruse.
Kaj la strigino rakontis: „Mi vidis vian fraton en la domo de la kvin koboldoj, en la orienta parto de la arbaro. Tra la fenestro mi rigardis, kaj vidis lin dormantan, kovritan per blanka litkovrilo sur kiu ruĝa koro estas brodita. Sub la kapo, li havis blankan kusenon. Pli multon mi ne scias…”
„Koran dankon, najbarino!”- diris la geursidoj kaj reiris en la groton pli trankvilaj.
Sed, nevidata, la soleca lupo troviĝis ĝuste apude, kiam la strigino parolis kun la ursidoj. Kaj en lia menso, maturiĝis ruza plano.
Li kuris al la domo de la koboldoj kaj alparolis la bravan Fidelo. La lupo diris ke, laŭ onidiroj, la gekoboldoj planas anstataŭigi la hundon per la ursido, kiam tiu kreskos kaj fariĝos eĉ pli forta.
„Mi aŭdis ke ĉiunokte, dum vi fidele gardas la domon, la ursido ripozas sur matraco kun kuseno kaj kovras sin per blanka litkovrilo kun brodita ruĝa koro… Certe la gekoboldoj jam amas lin pli ol vin...”
Sed Fidelo bone sciis, ke ursoj nepre bezonas longegan profundan dormon dum la vintro, kaj la koboldoj planas gastigi la ursidon nur ĝis printempe. Tamen, ĉar li estis tre ŝercema hundo, venis en lian kapon amuza ideo, por distri sin kaj siajn mastrojn. Tial, li ŝajnigis konsenton, dankis la lupon pro liaj konsiloj kaj fin-fine eĉ ŝajnigis esti preta helpi la lupon manĝi la ursidon. Fidelo diris ruze:
„La forta ursido ĵus vekiĝis por manĝi kaj trinki. Kiam li ne dormas, li estas ege danĝera. Sed vespere, li iros en la ilarejon por dormi.”
„Kial ĝuste tien?”
„Ĉar lia felo densiĝis kaj en la domo estas jam tro varme por li. Mi atendos ĝis li ekdormos profunde, poste mi malfermos la pordon de la ilarejo kaj alvokos vin. Sed atentu: la gekoboldoj sorĉis la ursidon. Se vi ne englutos lin tutece kaj fulmrapide, se unu sola peceto el li restos nemanĝata, el tiu peceto elkreskos denove la ursido kaj dufoje pli granda kaj forta li fariĝos. Kaj post kiam vi formanĝos lin, ne forgesu

mordi la liton forte kaj rapide, ĉar ankaŭ la lito estas sorĉita. Se vi ne rompos ĝin per viaj dentoj, tiu lito kapablus revivigi la ursidon pere de ties forta odoro…”
La lupo aŭskultis atente, por plenumi ĉiujn konsilojn.

En la domo, la gekoboldoj amuziĝis pri la plano de Fidelo kaj hastis plenumi la ŝercon. Ili faris paston el rizo kun soja saŭco kaj muldis el ĝi urseton, kiun ili metis en la grandan vitran ujon de la dormanta ursido. La odoro de ties buŝo ankoraŭ sentiĝis en la ujo. El pecetoj de nigraj olivoj, la gekoboldoj faris la okulojn kaj la nazon de la riza urseto. Sub ties kapon, ili metis pecon da tofuo, tiel ke ĝi similis blankan kusenon. Ili kovris la rizan urseton per blanka tofua kovrilo, kiun ili ornamis per ruĝa koro el tomata saŭco. Poste, ili deprenis la littukon de sub la dormanta ursido kaj anstataŭigis ĝin. Kiam noktiĝis kaj neniu povis vidi ilin, la gekoboldoj eniris la ilarejon kaj metis sur la plankon la blankan littukon de la ursido, ankoraŭ konservantan la odoron de ties korpo. Sur la littukon, ili metis la ortangulan ujon kun la riza urseto kaj tuj eliris, lasante la pordon malfermita.
Ĉio okazis glate, kiel Fidelo planis. La lupo alvenis kaj tuj flaris ursan odoron. En la pala luna lumo, li kredis vidi la ursidon kaj fulmrapide englutis la rizan manĝaĵon tutece, eĉ ne havante tempon senti ĉu ĝi bongustas. Li ne vidis ajnan liton, sed memfide mordis la vitran ujon, kiu frakasiĝis kaj vundis lian buŝon. Veante, la lupo forkuris rapide, dum Fidelo kaj la gekoboldoj amuzis sin. Ili vere amis la ursidon kaj esperis, ke post tiu aventuro la lupo ne plu kuraĝos ataki lin. Denove kaŝiĝis la lupo dum longa tempo, atendante ke lia buŝo resaniĝu.
„Tiu lito ja estis pli sorĉita ol mi supozis… Mi eĉ ne kapablis vidi ĝin… ” - li pensis. Tamen ĉi-foje li estis tre fiera pri si mem. Li kredis, ke li jam englutis la ursidon, kaj tiu penso estis por li tiom agrabla, ke la vundo jam ŝajnis bagatelo. Li ankaŭ prifieris pri tio, ke li sukcesis definitive detrui la sorĉitan nevideblan liton. Ho, neniam antaŭe la lupo havis tiom grandan estimon por si mem...

***

Printempe, la soleca lupo eliris el la kaŝejo sana kaj feliĉa. Li saltis kaj fajfis kaj kantis ĝojplene: „Mi estas la plej forta,/ l'ursido estas morta!/ Mi estas la plej forta,/ l'ursido estas mor…”
Subite, li preskaŭ koliziis kun… la ursido! Tiu bonege kreskis kaj fortiĝis dum la vintro. Li jam aspektis kiel timigega juna urso, staranta sur la malantaŭaj piedoj. Apud li aperis liaj gefratoj. Ankaŭ ili kreskis kaj maturiĝis. Tra la menso de la lupo fulmis la penso:
„Mi verŝajne neglektis engluti iun peceton…”
La lupo turnis sin kaj forfuĝis… tra la tuta arbaro, tra la apuda paŝtejo, tra alia arbaro, tra alia paŝtejo… Eble li daŭre fuĝas kaj fuĝas…

Mi prezentis veganajn manĝaĵojn al miaj kolegoj



En la lasta januaro mi preparis veganajn manĝaĵojn al miaj kolegoj en la oficejo. Fakte bedaŭrinde preskaŭ neniu tie interesiĝas pri Esperanto kaj vegetarismo. Tamen ankaŭ ili ĉiutage manĝas ion. Ili simple ne

scias kia estas vegetara manĝaĵo. Mi do pensis, ke prepari ion veganan al ili helpos konigi tion, ke ankaŭ vegetaraj manĝaĵoj estas bongustaj.

Iuj ekinteresiĝis pri mia propono kaj entute pli ol 15 homoj estis miaj gastoj.

Mi preparis kareon kun kikero, integran (tutgrenan) rizon, frititan sojviandon kaj salaton. Fakte kareo estas unu el la plej popularaj manĝaĵoj en Japanio. Sed ĝi fakte estas tre japaneca malsimile al hinda kareo.

Preskaŭ ĉiu kareo enhavas ekstrakton de koko, porko aŭ bovo. Tute ne estas vegetara! Mi uzis spicojn por kareo, farunon, tomaton kaj kokoslakton. Tio plaĉis al ili.



Estis interese, ke preskaŭ ĉiuj neniam gustumis sojviandon. Fakte ĉionmanĝantoj ne bezonas manĝi ion tian. Sed ili rimarkis, ke

sojviando estas bongusta kaj saniga! Eble iam en la estonteco ili pli ofte provos tion.

Multaj homoj ne povas tuj fariĝi vegetaranoj. Sed kun iom pli da scioj pri vegetarismo ili iom pli facile provos vegetarajn manĝaĵojn.

Nori (SAITO Yoshinori), LR de TEVA en Japanio

Manĝu ĉiutage mielon kaj nuksojn!



Ankaŭ en si mem juglando estas sana, sed kune kun la mielo ĝi estas tiom forta kaj natura kuracilo, ke ĝi anstataŭas la plej multajn tage prenatajn medikamentojn.

Ni jam scias, kia miraklo okazas al nia korpo, se ĉiutage ni manĝas plenmanon da nuksoj. Ĉi tiu efiko povas pliiĝi.



Ĉi tiuj du, la nukso kaj mielo, ambaŭ certigas por nia organismo ĉiujn vitaminojn, mineralajn materialojn, proteinojn, grasojn kaj sakaridojn. Atentu, por kio estas bona ĉi tiu supera, sana nutraĵo.

Tre efika estas tiu kombinaĵo por la terapio de anemio laŭ la sekvonta recepto: Miksu 500 gramojn da mielo kaj 500 gramojn da tranĉitaj etspecaj aŭ muelitaj nuksoj kaj aldonu sukon de unu citrono. Metu tiun en vitran vazon kaj ĉiutage 3 fojojn manĝu el ĝi 1 tekuleron.

Se vi havas altan sangopremon manĝu miksaĵon el 100 gramoj da nuksoj kaj 100 gramoj da mielo ĉiutage dum unu monato.

Ĉu vi havas kapdoloron? La miksaĵo el nuksoj kaj mielo ĉesigas la plendojn. Anstataŭ la medikamento miksu la nuksojn kaj mielon en sama kvanto kaj ĉiutage prenu 1-2 kulero(j)n da miksaĵo. Ankaŭ okaze de sendormeco ĝi estas efika.

Kompilis kaj tradukis: d-ro Georgo FLENDER (Hungario)

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20 eŭroj, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5 eŭrojn. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kien?

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi povas informiĝi pri ĝi ankaŭ ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: *teva-h*. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro de UEA. Eblas pagi TEVA-kotizon ankaŭ per PayPal, informojn petu de nia Sekretario. Kiel ajn oni pagas, oni informu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

E S T R A R O   D E   T E V A – 2 0 1 6

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net	
	Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Irlando
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com	Germanio
	S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com	
	HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Hungario
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-anino Paola GIOMMONI	Italio
	(*vidu malsupre ĉe la sekretariejo*)	

L A N D A J   R E P R E Z E N T A N T O J

BELGIO	S-anino Heidi GOES Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, heidi.goes@gmail.com	België – Belgique
BRAZILO	S-ano Ivan Eidt Colling, Cx. P. 1701, Ag. Mal. Deodoro, BR-80011-970, Curitiba, PR. iecolling@yahoo.com.br	Brasil
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
FRANCIO	S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
GERMANIO	S-ano Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 HALLE, nachrichten@bartos.info	Deutschland
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (*vidu supre*)	Magyarország
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (*vidu supre*)	Eire - Ireland
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM, luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr,	Republique du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK, moerbeekr@gmail.com	Nederland
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6. RO-400310 CLUJ-NAPOCA, jjjusi@gmail.com	România
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH, eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

---

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA)
ĉe: **Paola GIOMMONI, Via Ugo Foscolo 22 IT-52100 AREZZO, Italio.**
Telefono: +39 0575 900840. **Elektronika poŝto: giommpax@alice.it**
Niaj retejoj: www.vegetarismo.info, www.ivu.org/teva